

银河教育中心家长轻松站 瑜伽形体三月份开车了!!!!

时间：每星期六上午 9:00-10:00 或 10:30-11:30

日期：三月六日至六月十二日共 15 周

学费：银河家长 120 美元，其他 150 美元

报名：二月二十二日开始接受报名

报名电话：510-818-9878 王淦老师

\*\*\*\*\*

课程介绍：瑜伽形体结合了瑜伽的调、伸展、脏腑调节、身心放松等特点，配合形体雕塑训练，在自然清新的音乐中，伸展你的肢体放松你的心灵，调节你的内分泌，健康你的脏腑同时雕塑你的形体，减去多余的脂肪优化你的肢体上提并坚实你的胸部防止下垂紧致并提升你的臀位使双腿看上去更加修长，改善并调节你的步态使之更具女人魅力。过于丰满的身姿是高血压、心脏病的温床，减肥不只是观测体重的变化，想想 10 磅油脂和 10 磅瘦肉的体积有多大差别，你就会明白围度的变化同样重要。

我们的课程不仅注重形体的调整，更注重从内到外的健康，使你在不知不觉中改变自己，增强自信，不但具有优美的身姿，同时更具有女人的魅力！

- 课程说明：
- 1、上课时请穿着棉线袜子、并准备一双有跟的鞋
  - 2、课前 30 分钟，课后 1 个小时内请不要进食
  - 3、以减脂为目的的学员请配合健康的饮食习惯  
(可在课后咨询授课教师)

授课老师：金怡 (Jinny Jin )

专业瑜伽形体，体育舞蹈、健美操老师

---